

鶏の和香牡丹焼き

490kcal/食塩相当量2.4g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

なすの揚げ浸し 花麩と椎茸のすまし汁 果物

肉を切って盛りつけることで、見た目もボリュームアップし、満足感アップ!
皮を外して盛りつけると、さらにヘルシーに!



鶏の和香牡丹焼き 140kcal/食塩相当量0.9g

●材料[2人分]

- 鶏むね肉(皮付き) …… 80g×2(160g)
- ★酒粕ソース …… 大さじ1/2(8g)
(P9参照)
- キュウリ …… 中1/2本(60g)
- トマト …… 中1/4個(40g)
- A { オリーブ油 …… 小さじ2(6g)
- 塩・こしょう …… 少々(0.2g)
- りんご酢 …… 大さじ2(30g)
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1(6g)
- サニーレタス …… 2枚(20g)

●作り方

- ① 鶏肉はフォークで刺して穴を開け、酒粕ソースを塗り込んでおく。
👉 酒粕ソースを塗り込むことで、やわらかい仕上がりに。
- ② キュウリ、トマトは小さめのさいの目に切り、Aであてしておく。
- ③ ①をフライパンで皮面から焼く。
👉 油を引かずに、鶏肉の皮から焼くことで、鶏のうまみが出て、おいしさアップ! サラダ油の節約にもなります。
- ④ サニーレタスと2センチ幅に切った③を皿に盛り、②を飾ってできあがり。



なすの揚げ浸し 73kcal/食塩相当量0.4g

●材料[2人分]

- なす …… 中1本(100g)
- ししとう …… 小4本(10g)
- 揚げ油 …… 適量(10g)
- B { めんつゆ(2倍濃縮) …… 小さじ2(12g)
- 水 …… 小さじ2(10g)
- 大根 …… 3cm(100g)

●作り方

- ① なすとししとうを油で揚げ、Bのめんつゆに漬けておく。
- ② 大根は大根おろしにする。
- ③ ①を器に盛りつけ、②を添えてできあがり。



花麩と椎茸のすまし汁 13kcal/食塩相当量1.0g

●材料[2人分]

- 花麩 …… 6個(4g)
- 生椎茸 …… 薄スライス4枚(4g)
- C { 水 …… 300cc(300g)
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/6(1g)
- 酒 …… 小さじ1/2(2.4g)
- 塩 …… ひとつまみ(1g)
- 顆粒風味調味料 …… ふたつまみ(1.6g)
- カットわかめ …… ふたつまみ(1g)
- カイワレ大根 …… 2g(2g)

●作り方

- ① 花麩は水で戻しておく。椎茸は薄切りにする。
- ② ①をCで煮る。
- ③ お椀にカットわかめを入れ、②を注ぎ、カイワレ大根を飾ってできあがり。



果物 30kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

- 柿 …… 1/2個(100g)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鶏の和香牡丹焼き	140	15.9	6.1	3.0	22	0.9	84	0.09	0.20	12	0.9
なすの揚げ浸し	73	1.1	5.2	6.1	22	0.3	13	0.04	0.04	11	0.4
花麩と椎茸のすまし汁	13	1.1	0.1	2.0	11	0.2	24	0.00	0.01	2	1.0
柿	30	0.2	0.1	8.0	5	0.1	35	0.02	0.01	35	0.0
計	490	21.7	12.1	74.4	63	1.9	156	0.19	0.27	60	2.4

あじ
鱈と干し椎茸の南蛮漬け

558kcal/食塩相当量3.3g

雑穀マンナンライス もやしとカイワレの和え物 さつまいもと大根の味噌汁 牛乳もち

大分県の特産椎茸を南蛮漬けにしました。

厚みのあるどんこ椎茸を使うと、椎茸のうまみが出ておいしいです。

雑穀マンナンライス(P8参照)と一緒にどうぞ。

あじ
鱈と干し椎茸の南蛮漬け

183kcal/食塩相当量1.2g

●材料[2人分]

あじ	60g×2 (120g)
干し椎茸	6枚 (8g)
塩	少々 (0.6g)
小麦粉	大さじ2弱 (16g)
揚げ油	適量 (8g)
酢	小さじ4 (20g)
砂糖	大さじ1 (9g)
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
酒	小さじ2 (10g)
玉ねぎ	中1/4個 (40g)
ピーマン	中1/3個 (10g)
赤ピーマン	中1/3個 (10g)
唐辛子	少々 (0.2g)

●作り方

- あじは塩をふっておく。干し椎茸は水でもどし、石突きをとり、水分を軽く絞り塩をふっておく。
- Aで甘酢を作っておく。
- 玉ねぎは薄く斜め切り、ピーマン、赤ピーマンは玉ねぎと同じくらいの長さのせん切り。唐辛子は小口切り。
- ①のあじと干し椎茸に薄く小麦粉をふって、油で揚げる。
- ④が揚がったら熱いうちに②の甘酢に漬ける。
- ③の野菜を⑤の上のせ、上からラップなどをおき、甘酢がまんべんなく浸るように軽く押さえ込んでおく。
- 数時間漬けたら、野菜とともに盛りつける。



もやしとカイワレの和え物

14kcal/食塩相当量0.6g

●材料[2人分]

もやし	1/3袋 (100g)
カイワレ大根	1/2パック (20g)
B 薄口しょうゆ	大さじ1/2 (8g)
みりん	小さじ1/3 (2g)
人参	少々 (6g)

●作り方

- もやしはゆでる。カイワレ大根も根元を切り落とし、さっとゆでる。
- 人参は3センチ長さのせん切りにして、さっとゆでる。
- 水分を絞った①をBであえる。
- 器に盛り、上に人参を飾る。



さつまいもと大根の味噌汁

65kcal/食塩相当量1.3g

●材料[2人分]

さつまいも	1.5cm (40g)
大根	1cm (40g)
油揚げ	1/5枚 (6g)
小松菜	2枚 (20g)
だし汁(昆布・煮干し)	300cc (300g)
米みそ	大さじ1 (20g)

●作り方

- だし汁で、さつまいもと大根を煮る。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。小松菜は1センチ長さに切っておく。
- ①が煮えたら、油揚げと小松菜を入れ、味噌を入れてできあがり。



牛乳もち

58kcal/食塩相当量0.1g

●材料[2人分]

牛乳	60cc (60g)
片栗粉	大さじ1 (9g)
砂糖	大さじ1/2 (5g)
C きなこ	小さじ1 (3g)
砂糖	小さじ1 (3g)
塩	少々 (0.3g)

●作り方

- 牛乳を鍋に入れ、片栗粉・砂糖を加え、よく混ぜる。
- ①を中火にかけ、練り込んでいく。
- とろみができたら、火を弱め、粉っぽさがなくなるまでねる。
- Cのきなこをあわせておく。
- ⑤を器に盛り、④のきなこをかける。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
雑穀マンナンライス	238	4.5	1.8	52.7	16	0.8	0	0.08	0.01	0	0.1
鱈と干し椎茸の南蛮漬け	183	14.4	6.3	16.5	23	0.5	21	0.10	0.19	15	1.2
もやしとカイワレの和え物	14	1.3	0.2	2.6	12	0.3	73	0.03	0.04	9	0.6
さつまいもと大根の味噌汁	65	2.9	1.6	10.1	54	0.9	53	0.05	0.05	12	1.3
牛乳もち	58	1.5	1.5	9.6	37	0.1	12	0.02	0.05	0	0.1
計	558	24.6	11.4	91.5	142	2.6	159	0.28	0.34	36	3.3

かぼちゃニョッキのミルク炒め

522kcal/食塩相当量2.2g

大根と水菜の盛り合わせサラダ 梨の麦酢煮ヨーグルトかけ

「ニョッキ」とは、イタリアのパスタの一種で、小麦粉やジャガイモに卵や牛乳を加えて丸く練ったものです。今回は、彩りがよく、ビタミン豊富なかぼちゃを使い、また、スキムミルクで脂質をおさえてヘルシーに仕上げています。



かぼちゃニョッキのミルク炒め

300kcal/食塩相当量1.6g

●材料[2人分]

- かぼちゃ …… 120g (120g)
- 強力粉 …… 1/2カップ強 (60g)
- 塩 …… 少々 (0.6g)
- スキムミルク …… 大さじ2弱 (10g)
- 水 …… 適量 (20g)
- ベーコン …… 1枚 (20g)
- 玉ねぎ …… 中1/4個 (40g)
- しめじ …… 1/3株 (30g)
- 生椎茸 …… 大1枚 (30g)
- 赤ピーマン …… 中2/3個 (20g)
- おろしニンニク …… 少し (1g)
- 油 …… 小さじ1 (4g)
- 塩・こしょう …… 少々 (0.6g)
- 牛乳 …… 60cc (60g)
- しょうゆ …… 大さじ1/2 (10g)
- バター …… 小さじ1 (4g)
- パセリ …… 少々 (1g)

●作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取り、1センチ厚さに切り、蒸すかゆでるか、マッシャーなどで潰す。Aを入れ、よくこねる。
👉 ニョッキはかぼちゃの水分により、水の量を調整。水をたくさん入れて落とし団子のようにしてもOK!
- ② ①を楕円形にまるめ、真ん中をへこませ、ゆでる。浮いてきたらすくいあげ、ボウルに水をはり、中に漬けておく。
- ③ ベーコンは1センチ幅、玉ねぎはくし切り、しめじは石突きを取り、ほぐす。生椎茸も石突きを取り、せん切り。赤ピーマンは半分の長さに切り、せん切り。
- ④ フライパンを熱し油を引き、ニンニクを入れ、玉ねぎ・ベーコン・しめじ・生椎茸・赤ピーマンを順番に炒める。
- ⑤ ②をザルにあげ、④に加える。
- ⑥ Bを加え、炒める。
- ⑦ バターを入れ、火を止める。
- ⑧ 皿に盛り、パセリのみじん切りをかける。



大根と水菜の盛り合わせサラダ

117kcal/食塩相当量0.5g

●材料[2人分]

- 大根 …… 2.5cm (100g)
- 人参 …… 少し (6g)
- 水菜 …… 小1/2茎 (10g)
- サニーレタス …… 1枚 (10g)
- 卵 …… 1個 (50g)
- シーチキン(水煮) …… 1/4缶 (20g)
- トマト …… 中1/4個 (40g)
- しらす干し …… 少し (2g)
- 炒りピーナッツ …… 小さじ1 (6g)
- ゴマドレッシング …… 大さじ1 (16g)
- かぼす果汁 …… 小さじ1 (4g)

●作り方

- ① 大根・人参は2〜3センチ長さのせん切り。水菜は同じ長さに切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。卵はゆで卵の輪切りにする。シーチキンは水分を軽く絞る。トマトはくし切り。
- ② しらす干しは乾炒りして、カリカリにする。炒りピーナッツは大きめにざくざくと切っておく。
👉 サラダにカリカリのしらす干しや刻みピーナッツなどの食感を加えるとかみかみメニューになります。
- ③ ①を色よく盛りつけ、最後にしらす干し・ピーナッツをパラパラと上から散らす。
- ④ ゴマドレッシングにかぼす果汁を入れて混ぜ、酸味のきいたドレッシングを作る。



梨の麦酢煮ヨーグルトかけ

105kcal/食塩相当量0.1g

●材料[2人分]

- 梨 …… 1/3個 (100g)
- ★麦酢(ブルーベリー)… 20cc (20g) (P 9参照)
- 砂糖 …… 小さじ2 (6g)
- 塩 …… 少々 (0.2g)
- 水 …… 100cc (100g)
- プレーンヨーグルト …… 大さじ3 (60g)
- フルーツ入りコーンフレーク …… 大さじ2 (20g)

●作り方

- ① 梨は皮をむき、くし切りにする。
- ② Cで煮る。
- ③ 器に②の梨を入れ、プレーンヨーグルト・フルーツ入りコーンフレークをかける。
👉 梨を赤ワイン代わりの麦酢で色よく煮ました。りんごとはまた違った食感です!

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
かぼちゃニョッキのミルク炒め	300	10.3	9.6	42.9	117	1.0	461	0.21	0.29	56	1.6
大根と水菜の盛り合わせサラダ	117	6.7	7.6	5.6	46	1.0	127	0.07	0.14	14	0.5
梨の麦酢煮ヨーグルトかけ	105	2.1	2.5	18.8	146	1.0	40	0.09	0.04	2	0.1
計	522	19.1	19.7	67.3	309	3.0	628	0.37	0.47	72	2.2

鶏肉のロースト・きのこソースかけ

510kcal/食塩相当量3.0g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

スティック野菜のワカメディップ キャベツと干しあみの香味和え カレースープ

淡泊な鶏肉が、濃厚きのこソースでおいしさアップ！
見た目にも満足感のある一品に仕上がりました。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鶏肉のロースト・きのこソースかけ	183	20.8	7.5	7.4	34	0.9	256	0.15	0.25	42	1.0
スティック野菜のワカメディップ	49	1	3.1	4.8	24	0.1	227	0.02	0.02	5	0.3
キャベツと干しあみの香味和え	20	1.2	0.1	4.1	60	0.4	13	0.02	0.03	21	0.8
カレースープ	24	1.2	1.6	1.6	14	0.1	35	0.01	0.03	4	0.8
計	510	27.6	12.9	73.2	135	1.9	531	0.24	0.34	72	3.0



鶏肉のロースト・きのこソースかけ

183kcal/食塩相当量1.0g

●材料[2人分]

- 鶏むね肉 …………… 80g×2(160g)
- 塩 …………… 少々(0.6g)
- 黒こしょう …………… 少々(0.1g)
- バター…………… 大さじ1/2(6g)
- マッシュルーム …………… 2個(20g)
- 生椎茸 …………… 大1枚(30g)
- しめじ…………… 1/3株(30g)
- 玉ねぎ…………… 1/6個(30g)
- 塩・こしょう …………… 少々(0.6g)
- A 白ワイン…………… 20cc(20g)
- 牛乳…………… 20cc(20g)
- デミグラスソース…………… 40cc(40g)
- ほうれん草…………… 3茎(60g)
- 赤ピーマン…………… 中2/3個(20g)
- 黄ピーマン…………… 中1/3個(10g)
- 油…………… 小さじ1(4g)

●作り方

- ① 鶏肉(皮は取り除く)は厚みのあるところは開いて大きくし、塩・こしょうをし、バターを引いて焼く。
- 鶏肉を焼くときに取り除いた皮も一緒にソテーすると旨みがあります。食べるときは除きましょう。
- ② きのこ類は薄切り。玉ねぎはくし切りにする。
- ③ ①の肉を一度取り出し、②の玉ねぎ・きのこ類を炒める。
- ④ しんなりしてきたら、塩・こしょうをし、合わせておいたAを加え、きのこソースを作る。水分を少し残しておく。
- ⑤ ほうれん草はさっとゆでて、水分を絞り3センチ長さに切る。赤ピーマン・黄ピーマンも3センチ長さのせん切りする。
- ⑥ フライパンに油をしき、⑤を炒める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、①の鶏肉を薄めのそぎ切りする。④のきのこソースをかける。ほうれん草のソテーはきのこソースの味で食べる。



スティック野菜のワカメディップ

49kcal/食塩相当量0.3g

●材料[2人分]

- 人参…………… 中1/3本(30g)
- 大根…………… 30g(30g)
- キュウリ…………… 1/3本(30g)
- ごぼう…………… 20g(20g)
- さやいんげん…………… 1本(10g)
- カットわかめ…………… ひとつまみ(0.5g)
- B マヨネーズ…………… 小さじ2(8g)
- 米みそ(白みそ)…………… 小さじ1/3(2g)
- プレーンヨーグルト…………… 小さじ1(4g)

●作り方

- ① 人参・大根は皮をむき1センチ角のスティック状に切る。キュウリも同じ大きさのスティック状に切る。ごぼうは皮を削り、他の野菜と同じ大きさに切り、固めにゆでる。いんげんも同じ長さに切り、さっとゆでる。
- 食べごたえがでるように、生のまま、または歯ごたえが残る程度にゆでましょう！
- ② カットわかめは水で戻し、みじん切りにし、Bを混ぜ合わせる。
- ③ ①を器に盛り、②のワカメディップを添える。



キャベツと干しあみの香味和え

20kcal/食塩相当量0.8g

●材料[2人分]

- キャベツ…………… 1/8個(100g)
- 干しあみ…………… 小さじ1(1g)
- 青じそ…………… 1枚(1g)
- しょうが…………… 少し(2g)
- C 薄口しょうゆ…………… 大さじ1/2(10g)
- 砂糖…………… 小さじ2/3(2g)
- だし汁…………… 小さじ1(6g)

●作り方

- ① キャベツは短冊切りにし、さっとゆで、水分を絞っておく。青じそは縦半分に切り、横にしてせん切り。しょうがは皮をむき、せん切り。
- ② ボウルにCを入れ、①・干しあみを加えあえる。
- ③ 器に色よく盛りつける。



カレースープ

24kcal/食塩相当量0.8g

●材料[2人分]

- ウインナー…………… 1/2本(10g)
- もやし…………… 20g(20g)
- 青梗菜…………… 中1枚(20g)
- コンソメ…………… 1/2個(3g)
- カレー粉…………… 小さじ1/3(1g)
- 黒こしょう…………… 少々(0.06g)
- 水…………… 300cc(300g)
- 塩…………… 少々(0.2g)

●作り方

- ① ウインナーは輪切り。青梗菜は大きめに切っておく。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて、沸騰してきたらウインナー・もやし・青梗菜の茎を入れる。
- ③ 塩・こしょう・カレー粉を入れて調味する。
- 塩は足りない場合のみに入れましょう。
- ④ 最後に青梗菜の葉の部分を入れる。

きのこグラタン & USAエビフライ

538kcal/食塩相当量2.5g
(マンナンライス(234kcal) 150gとセット)

トマトビーンズスープ ヨーグルトゼリーのゆずジャムかけ

宇佐で加工されたエビフライを使用しました。

宇佐は冷凍加工業者が多く、宇佐で作られている商品の紹介を兼ねた献立です。



きのこグラタン & USAエビフライ 163kcal/食塩相当量1.0g

●材料[2人分]

生椎茸 …… 中4枚(80g)
 かに風味かまぼこ… 1本(10g)
 ミックスベジタブル 20g(20g)
 玉ねぎ …… 20g(20g)
 A 塩・こしょう …… 少々(0.4g)
 昆布茶 …… 少々(0.8g)
 ★酒粕ソース …… 小さじ1(5g)
 (P9参照)
 マヨネーズ …… 小さじ2(7g)
 パン粉 …… 大さじ1(4g)
 エビフライ(冷) …… 4尾(80g)
 揚げ油 …… 適量(8g)
 キャベツ …… 中2枚(60g)
 ブロccoli …… 2房(20g)
 サニーレタス …… 1枚(10g)
 赤ピーマン …… 少し(4g)
 かぼす …… 1/4個(20g)

●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。かにかまは細切りにする。
- ② Aのパン粉以外をあえる。
- ③ ②を椎茸の傘にのせ、パン粉をかけて、トースターで焼く。
- ④ キャベツ・赤ピーマンはせん切り。ブロッコリーはゆでる。
- ⑤ エビフライを油でカラリと揚げる。
- ⑥ 皿に、サニーレタス、④をのせ、③と⑤を盛りつけ、かぼすを添えてできあがり。



トマトビーンズスープ 63kcal/食塩相当量1.3g

●材料[2人分]

ロースハム …… 2枚(20g)
 玉ねぎ …… 中1/2個(80g)
 レンコン …… 1/6節(20g)
 里芋 …… 1/3個(20g)
 コンソメ …… 1/2個(3g)
 水 …… 400cc(400g)
 トマト缶詰 …… 40g(40g)
 ミックスビーンズ …… 10g(10g)
 塩・こしょう …… 少々(0.6g)
 パセリ …… 少々(0.2g)

●作り方

- ① 玉ねぎは、皮をむき半分に切る。レンコンは、大きな乱切り。里芋は、皮をむき半分に切る。
 - ② 鍋に切ったロースハム・コンソメ・水・①を加え①がやわらかくなるまで煮る。ミックスビーンズとトマトを加え3分煮る。
- 👉** 野菜は大きいままの、ポトフ風のスープです。トマト缶は、ミニトマトを湯むきしたものを使用してもよいです。
- ③ ②を皿に盛り、塩・こしょう・パセリを添えてできあがり。



ヨーグルトゼリーのゆずジャムかけ 78kcal/食塩相当量0.1g

●材料[2人分]

プレーンヨーグルト …… 大さじ4(60g)
 牛乳 …… 100cc(100g)
 砂糖 …… 大さじ1弱(8g)
 イナアガー …… 3g(3g)
 ゆずジャム …… 小さじ2(10g)

●作り方

- ① 砂糖とアガーをあわせておく。
- 👉** アガーは酸味が強いとかたまりにくくなるので、扱うときはご注意ください！
- ② 鍋に①と牛乳を入れ、よく溶かし、火にかける。沸騰したら火を弱め、1分間は火にかける。
 - ③ プレーンヨーグルトを加え、ひと混ぜしたら火を止める。
 - ④ 容器に入れ、冷やし固める。
 - ⑤ できたら、ゆずジャムを上にかける。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
きのこグラタン&USAエビフライ	163	7.7	7.9	18.1	51	1.1	105	0.10	0.16	38	1.0
トマトビーンズスープ	63	3.3	1.6	9	19	0.5	24	0.10	0.02	17	1.3
ヨーグルトゼリーのゆずジャムかけ	78	3.1	2	12.2	104	0.0	20	0.02	0.08	1	0.1
計	538	17.5	12.1	94.6	177	2.0	149	0.26	0.27	56	2.5

豚コンのピリ辛揚げ

524kcal/食塩相当量2.2g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

小松菜と焼き椎茸のおろし和え 果物

肉の中に下味をつけたこんにやくを入れて、油で揚げました。
名古屋の手羽先揚げをアレンジしてみました。
見た目のボリュームもあるので、満足感があります。



豚コンのピリ辛揚げ 238kcal/食塩相当量1.5g

●材料[2人分]

- 板こんにやく …… 2/3枚(200g)
- しょうゆ …… 小さじ1(6g)
- しょうが汁 …… 小さじ1/3(2g)
- A おろしニンニク …… 少々(1g)
- 一味唐辛子 …… 少々(0.1g)
- 黒こしょう …… 少々(0.06g)
- 豚モモしゃぶしゃぶ用 …… 10枚(120g)
- 小麦粉 …… 適量(14g)
- 揚げ油 …… 適量(12g)
- B しょうゆ …… 大さじ1/2弱(8g)
- 酒 …… 小さじ1(6g)
- みりん …… 大さじ1/2(8g)
- 砂糖 …… 小さじ1(4g)
- 黒こしょう …… 少々(0.06g)
- キャベツ …… 中1枚(60g)
- 水菜 …… 小1/2茎(10g)
- C かぼす汁 …… 小さじ1(6g)
- しょうゆ …… 小さじ1(6g)
- トマト …… 1/4個(40g)

●作り方

- ① Aのつけだれを3倍量にして作っておく。
- ② こんにやくを棒状に切り、ゆでる。ざるにあげて、熱いうちに①に漬け込む。(30分以上)
(つけだれの残りは廃棄)
- ③ 豚肉を広げ、小麦粉を薄く振りかける。②の角コンを巻き込む。
- ④ ③に小麦粉を振り、油でカラリと揚げる。
- ⑤ Bのつけだれを倍量で作り、④を熱いうちに漬け、すぐにあげて冷ます。
(つけだれの残りは廃棄)
- ⑥ 黒こしょうをふってできあがり。
- ⑦ 皿に、せん切りキャベツ・水菜・くし切りにしたトマトのをせ⑥を盛りつける。
- ⑧ Cでドレッシングを作り、野菜にかける。




小松菜と焼き椎茸のおろし和え 25kcal/食塩相当量0.6g

●材料[2人分]

- 大根 …… 3cm(120g)
- 小松菜 …… 80g(80g)
- 生椎茸 …… 中2枚(40g)
- D 薄口しょうゆ …… 大さじ1/2弱(8g)
- みりん …… 小さじ1/3(2g)

●作り方

- ① 大根はすりおろす。小松菜はゆでて水分を絞り、3センチ長さに切る。生椎茸は石突きをとり、軸もせん切りにする。
- ② 生椎茸はフライパンやオーブンなどで乾炒りする。
 椎茸を香ばしく焼くことで風味もぐ〜んと上がります。乾炒りしているので、やわらかい椎茸にも食感が出ます。
- ③ ボウルにDを入れ、①・②をあえる。



果物 27kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

- りんご …… 中1/3個(100g)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
豚コンのピリ辛揚げ	238	14.3	12.3	15.7	75	1.3	34	0.57	0.18	20	1.5
小松菜と焼き椎茸のおろし和え	25	1.6	0.3	5.2	84	1.3	208	0.07	0.10	25	0.6
りんご	27	0.1	0.1	7.3	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.0
計	524	19.4	13.3	83.5	164	3.0	244	0.69	0.30	47	2.2

ピーマンの豆腐づめ

519kcal/食塩相当量2.6g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

中華風春雨サラダ 白菜のコンソメスープ 果物

肉の代わりに豆腐と水煮のツナを使用してエネルギーダウン。
青じそも入れ、あっさりしたピーマンの豆腐づめにしました。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
ピーマンの豆腐づめ	167	12.6	7.3	13.2	147	1.8	96	0.14	0.34	43	1.2
中華風春雨サラダ	69	1.1	1.2	13.2	10	0.5	48	0.03	0.02	4	0.4
白菜のコンソメスープ	19	0.8	0.1	4.1	18	0.3	74	0.04	0.03	10	0.9
ぶどう	30	0.2	0.1	7.9	3	0.1	2	0.02	0.01	1	0.0
計	519	18.1	9.3	93.7	181	3.1	220	0.27	0.41	58	2.6



ピーマンの豆腐づめ 167kcal/食塩相当量1.2g

●材料[2人分]

A

- 木綿豆腐 …… 1/2丁(200g)
- 玉ねぎ …… 大1/4個(50g)
- シーチキン(水煮) …… 1/2缶(40g)
- 塩・こしょう …… 少々(0.4g)
- 青じそ …… 1枚(1g)
- パン粉 …… 大さじ1/2(2g)
- 溶き卵 …… 大さじ1(15g)
- 小麦粉 …… 小さじ1弱(2g)
- ピーマン …… 2個(60g)
- 油 …… 小さじ1(4g)
- ケチャップ …… 大さじ2(30g)
- レタス …… 大1枚(40g)
- ミニトマト …… 2個(20g)
- ブロッコリー …… 2房(20g)
- かぼす果汁 …… 小さじ1(6g)
- しょうゆ …… 小さじ1(6g)

●作り方

- ① 木綿豆腐は水分を絞り、玉ねぎはみじん切り。青じそもみじん切り。シーチキンは軽く水分を絞る。
- ② Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り、中に小麦粉を薄くふる。②をピーマンの中に隙間がないように入れる。
- ④ フライパンに油をしき、③を両面こんがり焼く。ふたをする。と早い。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ⑥ ⑤の野菜とミニトマトを盛り付け、ピーマンの豆腐づめをのせる。ケチャップをかけ、野菜にはかぼす醤油をかけて食べる。



中華風春雨サラダ 69kcal/食塩相当量0.4g

●材料[2人分]

B

- 春雨 …… 20g(20g)
- キュウリ …… 1/4本(20g)
- 人参 …… 少し(6g)
- ロースハム …… 1枚(10g)
- きくらげ …… 4個(2g)
- 酢 …… 小さじ2強(12g)
- 砂糖 …… 小さじ2(6g)
- 薄口しょうゆ …… 小さじ2/3(4g)
- ごま油 …… 小さじ1/4(1g)

●作り方

- ① 春雨はゆでて、食べやすい大きさに切る。キュウリは縦半分になり、斜めに薄切り。人参・ロースハムはキュウリと同じ長さのせん切り。きくらげはぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ② ボウルにBを入れ、①を入れてあえる。

春雨サラダに歯ごたえのあるきくらげを入れました。



白菜のコンソメスープ 19kcal/食塩相当量0.9g

●材料[2人分]

- 白菜 …… 1枚(40g)
- 玉ねぎ …… 中1/4個(40g)
- コンソメ …… 1/3個(2g)
- 水 …… 300cc(300g)
- 塩・こしょう …… ひとつまみ(1g)
- ほうれん草 …… 1茎(20g)
- スイートコーン(缶) …… 大さじ1(10g)

●作り方

- ① 白菜と玉ねぎを切り、水にコンソメを入れて煮る。塩こしょうで味を調える。
- ② ほうれん草は下ゆでして、切っておく。
- ③ ①を器に盛り、②のほうれん草と、コーンを散らす。

野菜たっぷりのスープです。野菜のうまみで薄味でもおいしく食べられます。



果物 30kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

- ぶどう …… 8粒(100g)

そばいなり

490kcal/食塩相当量3.1g

ひじきの土佐酢和え 焼きナスの味噌だれかけ 緑茶寒の白玉添え

酢飯の代わりに、お蕎麦を入れた「そばいなり」。
見た目も楽しく、パクパクと食が進みます。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
そばいなり	341	14.2	13.2	40.5	152	2.9	24	0.10	0.09	0	2.2
ひじきの土佐酢和え	30	1.7	0.1	6.7	66	2.4	81	0.02	0.06	4	0.4
焼きナスの味噌だれかけ	45	1.5	0.3	8.5	26	0.5	23	0.05	0.06	4	0.5
緑茶寒の白玉添え	74	1.3	0.2	16.8	4	0.5	0	0.00	0.04	5	0.0
計	490	18.7	13.8	72.5	248	6.3	128	0.17	0.25	13	3.1



そばいなり

341kcal/食塩相当量2.2g

●材料[2人分]

ゆでそば…………… 1玉(240g)
油揚げ(角揚げ) …… 6枚(60g)
だし汁(昆布・かつお節)… 160cc(160g)
しょうゆ …… 大さじ1/2(10g)
A みりん …… 小さじ2(10g)
砂糖 …… 小さじ1弱(2.4g)
薄口しょうゆ …… 小さじ1/4(1.6g)
かに風味かまぼこ …… 2/3本(6g)
白ネギ…………… 3cm(6g)
錦糸卵 …… 10g(10g)
青じそ(せん切り) …… 1枚(1g)
カイワレ大根 …… 12本(2g)
いりごま …… 小さじ2(6g)
紅ショウガ …… 少々(4g)
めんつゆ(ストレート) …… 50cc(60g)
焼き海苔(細切り) …… 少々(0.2g)

●作り方

- 油揚げを麺棒などで軽くたたき、油揚げの中に空洞を作る。半分に切り、熱湯をかけ、余分な油を落とす。
- Aの調味料で①の油揚げを煮る。
- かにかまぼこは斜めに薄く切る。白ネギは白髪ネギに切る。
- そばをさっとゆで、油揚げの数に分ける。
- ②の油揚げの水分を軽く絞り、④のそばを入れる。上からいりごま・紅ショウガ・錦糸卵・青じそ・カイワレ・白髪ネギ・かにかまぼこを色よく盛り付ける。
- 食べる前にめんつゆを少量ずつそばにかけ、きざみのりをのせる。




ひじきの土佐酢和え

30kcal/食塩相当量0.4g

●材料[2人分]

干しひじき…………… 8g(8g)
キュウリ…………… 2/3本(60g)
人参…………… ひとかけ(6g)
だし汁(昆布・かつお節)… 小さじ2強(12g)
酢…………… 小さじ2強(12g)
B 砂糖…………… 小さじ2(6g)
しょうゆ…………… 小さじ2/3(4g)
かつお節…………… 1/2パック(2g)

●作り方

- 干しひじきは水で戻し、さっとゆでておく。キュウリは縦半分に切り、斜めに薄く切る。人参はせん切りにし、さっとゆでる。
 - Bで土佐酢を作り、①を漬け込む。
 - 器に盛り、かつお節を少しのせる。
-  酢の物にかつお節を入れて土佐酢にしました。かつお節の風味も加わり、まろやかな味の酢の物ができます。




焼きナスの味噌だれかけ

45kcal/食塩相当量0.5g

●材料[2人分]

なす…………… 小2本(140g)
オクラ…………… 2本(20g)
C 麦みそ…………… 大さじ1/2(10g)
砂糖…………… 小さじ1(4g)
みりん…………… 大さじ1/2(10g)
酒…………… 大さじ1/2(8g)

●作り方

- なすは焼きナスにし、オクラはゆでておく。
 - Cで味噌だれを作り、食べる直前にかける。
-  焼きナスの香ばしさで、野菜もペロリと食べられます。



緑茶寒の白玉添え

74kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

煎茶(濃いめの抽出液) 160cc(160g)
粉寒天…………… 1g(1g)
砂糖…………… 大さじ1弱(8g)
白玉粉…………… 大さじ2弱(16g)
水…………… 適量(適量)
ゆで小豆…………… 小さじ4(24g)

●作り方

- 鍋に煎茶・粉寒天を入れ、よく溶かす。火にかけ沸騰したら火を弱め2分ほど煮る。砂糖を加え、煮溶かしたら火を止め、容器に入れ冷やし固める。
- 白玉粉と水で小さな団子を作り、沸騰した湯の中に入れ浮いてきたらすくいあげ、水につけておく。
- ①が固まったら、ゆで小豆と白玉団子を添える。

白身魚の芋松葉揚げ

531kcal/食塩相当量2.8g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

青梗菜の辛子和え もずく入りかき玉汁

白身魚にさつまいもをつけて揚げました。
さつまいもの食感と魚の食感の違いを楽しんでください。
魚が苦手な人でも、おいしく食べられます。



白身魚の芋松葉揚げ 243kcal/食塩相当量0.5g

●材料[2人分]

白身魚(まだら) …… 80g×2(160g)
塩 …… 少々(0.6g)
A 小麦粉 …… 大さじ1(10g)
溶き卵 …… 1/3個(16g)
水 …… 適量(適量)
さつまいも …… 大1/3本(100g)
小麦粉 …… 大さじ2(18g)
揚げ油 …… 適量(10g)
サニーレタス …… 2枚(20g)
ミニトマト …… 小2個(20g)
かぼす …… 1/8個(10g)

●作り方

- 1 白身魚は塩をふり、長めのひと口サイズに切っておく。
- 2 さつまいもは皮ごとマッチの軸くらいの大きさに切る。小麦粉をふっておく。
- 3 ①の魚にAの天ぷら粉をつけ、そのまわりに②のさつまいもをつけ、170℃の油で揚げる。
- 4 サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、器にのせる。

👉 ③をのせ、ミニトマトとかぼすを添える。
👉 残ったさつまいもも一緒に揚げ、盛り付ける時に一緒に盛り込んでもよいです。またはサラダにのせてもよいです。



青梗菜の辛子和え 19kcal/食塩相当量0.9g

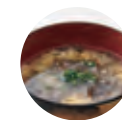
●材料[2人分]

青梗菜 …… 1株(100g)
もやし …… 1/6袋(50g)
しょうゆ …… 小さじ2(12g)
B みりん …… 小さじ2/3(4g)
練りからし …… 少し(1g)

●作り方

- 1 青梗菜は食べやすい大きさに切り、もやしとゆでる。
- 2 水分を絞り、Bのたれであえる。

👉 からしは時間がたつと風味が飛ぶので、多めに使用するか、食べる直前にあえるとよいでしょう! からしを使用することで塩分も少量でOKになります。



もずく入りかき玉汁 35kcal/食塩相当量1.3g

●材料[2人分]

もずく …… 1/2カップ(40g)
溶き卵 …… 1/2個(30g)
玉ねぎ …… 20g(20g)
だし汁(昆布・かつお節) …… 360cc(360g)
塩 …… ひとつまみ(1g)
薄口しょうゆ …… 小さじ1(6g)
酒 …… 小さじ1/3(2g)
小ネギ …… 少々(1g)

●作り方

- 1 玉ねぎはくし切り。小ネギは小口切り。
- 2 もずくはさつと洗い、食べやすい長さに切っておく。
- 3 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら玉ねぎを入れ、火が通ればもずくを入れ、調味する。
- 4 沸騰した③の中に溶き卵を少しずつ流し入れる。卵が浮き上がってくるまで混ぜない。
- 5 卵が浮いてきたら箸でさつと混ぜる。
- 6 器に盛り、小ネギを散らす。

👉 海藻をたっぷり使ったかき玉汁です。もずく自体が味が濃いものではないので、何にでも合います。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
白身魚の芋松葉揚げ	243	17	6.4	27.9	61	1.0	71	0.18	0.15	22	0.5
青梗菜の辛子和え	19	1.2	0.2	2.8	54	0.3	170	0.03	0.06	14	0.9
もずく入りかき玉汁	35	2.6	1.5	2	20	0.4	31	0.03	0.08	1	1.3
計	531	24.2	8.7	88	138	2.1	272	0.28	0.30	37	2.8